9月 市民カレンダー 9/11～30

【医】 休日当番医

11 (水)	**胃がん・大腸がん検診** 宝町集会所 (8:30～10:30) **育児相談** 子育てセンターなかよし(9:30～11:30)	21 (土)	
12 (木)	**1歳6か月児健診** プラザ八王子(12:45～)	22 (日)	**【医】坂本内科**(☎53-2417)
13 (金)		23 (月)	**【医】前田メディカルクリニック**(☎57-3811)
14 (土)		24 (火)	**特定健診** 宝町集会所(8:30～10:00) **特定健診** 香長農山村コミュニティーセンター (13:00～14:00)
15 (日)	**【医】大栃診療所**(☎58-2410)	25 (水)	
16 (月)	**【医】楠瀬医院**(☎53-4922)	26 (木)	
17 (火)	**行政相談** 香美市基幹集落センター (10:00～15:00)	27 (金)	**移動図書館**(子どもと成人の文庫) 物部分館 (10:15～11:15) **法律相談** プラザ八王子 (13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-5800)へ **献血** とさやまだファミリア(9:30～12:00) **献血** 同仁病院(13:45～14:45)
18 (水)	**秦山公園子どもの広場休園日** **乳がん検診** 片地地区多目的集会所 (8:30～15:00) **育児相談** 子育てセンターぴらふ(10:00～11:30)	28 (土)	
19 (木)	**人権相談** 奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00) **行政相談** 奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00) **3歳児健診** プラザ八王子(12:45～)	29 (日)	**【医】小松内科**(☎52-1151)
20 (金)	**心の健康相談** 中央東福祉保健所(13:30～16:30) ※要予約(3名まで受付):申込は前日までに、 中央東福祉保健所健康障害課(☎53-3173)へ	30 (月)	

※高知県救急医療情報センター(☎088-825-1299)では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

納期のお知らせ
納期限＝９月30日(月)

国民健康保険税	第3期
介護保険料	第3期
後期高齢者医療保険料	第3期

粗大ごみ持込日

場 所	日 付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	9月15日(日)	9月16日(月)	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	9月15日(日)		

問い合わせ先 環境上下水道課環境班 ☎53－1063

10月 市民カレンダー 10/1～10

【医】 休日当番医

1（火）	**乳がん検診** 保健福祉センター香北（8:30～10:30） **乳がん検診** プラザ八王子（13:00～15:00） **子宮頸がん検診** プラザ八王子（13:00～15:00） **献血** 香美市役所（10:00～12:00） **献血** 香美市役所（13:15～16:00）	6（日）	**【医】安岡内科クリニック**（☎52-5626）
2（水）		7（月）	
3（木）	**乳児健診（4か月児）** プラザ八王子（12:40～） **乳児健診（10か月児）** プラザ八王子（13:15～）	8（火）	**人権相談** 保健福祉センター香北（10:00～15:00）
4（金）	**身体障害者相談** プラザ八王子（10:00～12:00）	9（水）	**育児相談** 子育てセンターなかよし（9:30～11:30）
5（土）		10（木）	**1歳6か月児健診** プラザ八王子（12:45～）

※高知県救急医療情報センター（☎088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

ヘルスメイトのおすすめレシピ No.107

切り干し大根のコールスローサラダ

一口メモ

９月はがん制圧月間です。がん予防のためには野菜と果物を合わせて１日 400ｇ～500ｇ程度「野菜を小鉢で５皿、果物を１皿」が目安です。たくさんの量を食べることより、毎日欠かさず食べることが大切です。

一人分の栄養価			
エネルギー	97kcal	カルシウム	1.0mg
たんぱく質	2.5g	塩分	0.4g

材料（4 人分）	
切り干し大根	18g
ニンジン	1/4 本
キャベツ	60g
きゅうり	1/2 本
コーン缶	30g
さけるチーズ	１本
マヨネーズ	大さじ２
塩、こしょう	少々
いりゴマ	小さじ２

作り方

① 切り干し大根は 3~5 分ほどゆでてざるにあげ、水気をしぼって食べやすく切る。ニンジンは千切りにしてゆでる。

② キャベツ、きゅうりは細切りにして塩をまぶして少し置いてから水気を絞る。さけるチーズは切り干し大根と同じくらいの太さにさいておく。

③ ボールにすべての材料を入れ、マヨネーズであえ、塩、こしょうで味を調える。

④ 仕上げにいりゴマを振る。